Lidando com os impactos psicológicos frente à pandemia do coronavírus COVID-19

Profissionais de saúde

Comitê de Psicologia da Academia Nacional de Cuidados Paliativos

O cenário mundial foi subitamente modificado pela ocorrência de uma nova pandemia pelo surgimento do novo coronavírus – COVID-19. As consequências imediatas afetam diretamente a execução de atividades rotineiras, que vão desde a mudança dos rituais sociais, como expressar nosso afeto pelo toque e o abraço, manter o contato com grupos de convivência, seja de amigos ou mesmo do trabalho, em função da orientação de manter o distanciamento social, como forma de minimizar os riscos de contaminação, a participação em comunidades religiosas e práticas esportivas, todas experiências reconhecidamente favoráveis ao senso de pertencimento e participação social.

Além disso, os efeitos psicológicos que acompanham este cenário de incerteza, que diminui consideravelmente o senso de controle sobre a realidade podem resultar em estresse, frustração, medo pelo risco de infecção, confusão diante de informações pouco transparentes ou notícias falsas, perda da liberdade e da possibilidade de estar próximo a pessoas queridas, perdas financeiras (que atingem principalmente as pessoas em condições de vulnerabilidade social, sem estabilidade ocupacional), evoluindo para perdas de recursos e suprimentos e medo do futuro.

Tudo isso numa atmosfera de desconhecimento acerca do processo evolutivo da doença, considerando os casos mais graves e os grupos de risco.

Esta é uma realidade que nos atinge a todos, com variados graus de necessidade de suporte considerando as disparidades do sistema social e de saúde.

Eis que diante deste panorama, um grupo em especial pode experimentar um importante nível de sobrecarga: os profissionais de saúde, que se tornam ao mesmo tempo, cuidadores em tempo integral e, ao mesmo tempo, vivendo um alto risco de contaminação e adoecimento diante do elevado nível de exposição a este contexto.

A orientação para o distanciamento social é um contraponto a ser ajustado diante da demanda de cuidados que pacientes contaminados podem exigir. Os profissionais de saúde envolvidos no

acompanhamento a estes pacientes podem experimentar diversos estressores e é de fundamental importância que encontrem condições mínimas para a realização da tarefa.

Precisam lidar com as fragilidades do sistema de saúde, o que inclui falta de pessoal, sobrecarga de horas trabalhadas, plantões com colegas que podem ser agrupados por demanda e não necessariamente por afinidade ou conhecimento prévio, manejo do sofrimento de pacientes e familiares diante de todo o processo.

O desafio das instituições de saúde e das instâncias envolvidas no planejamento, execução e controle de situações de pandemia parece ser, para além de cuidar de quem adoece pela doença, atentar para quem pode sucumbir em função de se dedicar ao exaustivo trabalho de prover assistência.

Cabe considerar a ideia de estruturar espaços de produção de saúde em meio ao caos, a fim de proteger a saúde mental da equipe. Promover momentos de descompressão que possam ajudar a reconhecer o valor profissional das diversas especialidades envolvidas:

- No compartilhamento das dificuldades e ganhos,
- Na valorização da potência do trabalho em equipe,
- Na possibilidade de manter as pessoas seguras e genuinamente gratas pelo que recebem,
- Na capacidade da equipe em assegurar que o período de isolamento seja o mais tolerável possível, pode funcionar como estratégia de autocuidado de quem se propõe a cuidar.

Bem como a educação dos profissionais frente ao desconhecido e espaços de acolhimento às dúvidas e preocupações que devem ser legitimadas e necessárias, para que novas competências sejam integradas e o senso de propósito relacionado ao papel de cuidador seja fortalecido.

Se você é um profissional de saúde e se encontra atuando na assistência a pacientes, meio ao caos imposto pela pandemia do coronavírus no sistema de saúde brasileiro, seguem algumas reflexões e possibilidades de autocuidado que possam contribuir para diminuição da ansiedade e da sobrecarga mental, bem como para promover descompressão, alívio e bem-estar:

- Reconheça que sua contribuição é inestimável nesse momento e que você estará fazendo a diferença na vida de muitas pessoas oferecendo seu cuidado técnico com humanidade;

- Você é capaz de realizar o seu trabalho, mesmo que esteja sentindo toda pressão e estresse ao seu redor;
- Procure formas de gerenciar sua saúde integral, tanto física como psicológica, social e espiritual;
- Tome pequenas medidas para cuidar de si tais como fazer pequenas pausas, se alimentar de forma saudável, beber água, fazer exercícios físicos e atividades prazerosas como ouvir música, tomar um banho relaxante, meditar, dentre outros;
- Mantenha contato com seus entes queridos e amigos, mesmo que à distância;
- Compartilhe seus sentimentos, angústias e apreensões, sobretudo com pessoas de sua confiança e com colegas de trabalho que estão vivendo a mesma situação;
- Peça ajuda sempre que precisar, inclusive especializada;
- Crie novas rotinas que possam trazer algum senso de controle, previsibilidade e pontos de equilíbrio;
- Estabeleça novas possibilidade de comunicação e expressão de afetos junto a seus familiares.

Caso tenha sugestões para o material ou dúvidas, por favor, entre em contato conosco pelo: covid@paliativo.org.br

Equipe Comitê de Psicologia da ANCP

Daniela Achette

Debora Genezini

Juliana Mattos

Maria Helena Pereira Franco

Maria Julia Kovács

Silvana Aquino

Leitura Recomendada:

1. WHO. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Disponível em: https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792. Acesso em: 22/03/2020.
2. Nabuco, C. Covid-19 e saúde mental: entenda como a pandemia afeta nossas emoções. Blogsfera, São Paulo, 17/03/2020. Disponível em: https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2020/03/17/efeitos-do-covid-19-em-sua-saude-mental-veja-dicas-para-lidar-melhor/. Acesso em 20/03/2020
3. Norris, J. Using Skype during Pandemic Isolation. BMJ. Blog BMJ. London, 15/03/2020. Disponível em: https://blogs.bmj.com/spcare/2020/03/15/using-skype-during-pandemic-isolation/. Acesso em: 17/03/2020.
4. Brooks, SK; Webster, RK; Smith, LE e cols. The psychological impact of quarantine and how to reduce it:rapid review of the evidence. Lancet, 395: 912-920, 2020.
5. Huremovic, D. Psychiatry of Pandemics: a mental health response to infection outbreak. New York. Springer, 2019. ISBN: 978-3-030-15345-8.